

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065  
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.  
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;  
email: 2065@edu.mos.ru;  
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
ГБОУ Школа №2065

Урсегов К.Б.  
приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Весёлые нотки»**

(Ритмика)

Направленность: социально-педагогическая

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного  
образования Федотова Диана Михайловна

г. Москва, 2018

## Паспорт Программы

Наименование программы	Программа музыкально-ритмического развития детей среднего и старшего дошкольного возраста разработана на основе образовательных программ Г.С.Франио, Т.Ф.Кореневой, И.В.Лифц.
Заказчик программы	ГБОУ Школа №2065 (г. Москва)
Исполнитель	Федотова Диана Михайловна
Целевая группа	Дети 4-7 лет
Уровень	Ознакомительный
Цель программы	Активизация музыкального восприятия детей через движение.
Задачи программы	<p><b>I. Обучающие:</b>          -научить основным движениям, ритмичности и координированности, пластичности и выразительности, свободы, лёгкости и изящества;          -учить выразительному исполнению движений, передавая характер различных музыкальных произведений.</p> <p><b>II. Развивающие:</b>          -развить художественно-творческие способности, самостоятельность, инициативность, творческую активность и фантазию.</p> <p><b>III. Воспитательные:</b>          -сформировать навыки работы в коллективе,          -знакомить с основами этикета,          -сформировать активного слушателя и ценителя классического искусства.</p>
Направление	Художественно-эстетическое (Музыка)
Срок реализации	1 год

**«Ритмика воспитывает те невидимые способности, которые управляют взаимодействием духа и тела, которые помогают нам проявлять во внешности то, что внутри нас».**

**С. Волконский (ученик Далькроза).**

### **Пояснительная записка**

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Программа «Весёлые нотки» ориентированна на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Цель программы: активизация музыкального восприятия детей через движение. Основная задача заключается в том, чтобы научить ребенка танцевать красиво, двигаться в свободной непринужденной манере и владеть ритмопластикой танца, а также решать оздоровительные задачи.

Содержание курса предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на занятиях. Данный материал может творчески использоваться преподавателем ритмики, хореографом, учитывая возможности и способности своих воспитанников.

Также, немаловажно в наше время, формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей детей дошкольного возраста через музыкальную деятельность. Для этого необходимо привить детям любовь к танцу; соразмерно сформировать их танцевальные способности; развить чувство ритма; эмоциональную отзывчивость на музыку; танцевальную выразительность; координацию движения; ориентировку в пространстве; воспитать художественный вкус; научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала с учетом возрастных особенностей детей. Программа

подразумевает проявление педагогом определенную гибкость в подходе к каждой конкретной возрастной группе детей, учитывая при этом физические данные и возможности детей, так как возраст довольно разнообразный (4-7 лет).

Продолжительность занятий 30 минут, количество занятий в неделю – 2 раза (2 часа). Итого - 68 часов в год.

Задача первого полугодия обучения – научить детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развить эстетический вкус.

Задачами второго полугодия является обучение детей новым танцевальным движениям, ориентироваться в пространстве и самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

### **Основные принципы обучения**

- Систематичность;
- Последовательность;
- Доступность;
- Перспективность;
- Повторяемость;
- Заинтересованность.

Основные планируемые результаты обучения определены кругом поставленных задач. Для проверки уровня знаний и умений, полученных в процессе обучения, используются принятые данной программой формы диагностики музыкально-ритмической деятельности (промежуточный и итоговый контроль).

## Учебно-тематический план (первое полугодие)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, теория	Количество часов, практика	Всего часов
1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	2	12	14
2	Партерная гимнастика	2	10	12
3	Танцевальные этюды, игры, танцы	1	7	8
		<b>5</b>	<b>29</b>	<b>34</b>

### Содержание курса (первое полугодие)

#### Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;
- выполнение упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка);
- выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

#### Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

**Тема 3.** Танцевальные этюды, игры, танцы:

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

**Итоговое занятие:** показ проученного материала родителям.

Требования к уровню подготовки.

К концу первого полугодия обучения дети должны

**знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов; - терминологию партерного экзерсиса; - правила гигиены тела, тренировочной одежды;

**уметь:**

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

## Учебно-тематический план (второе полугодие)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, теория	Количество часов, практика	Всего часов
1.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	2	12	14
2.	Партерная гимнастика.	2	10	12
3.	Танцевальные этюды, игры, танцы.	1	7	8
		<b>5</b>	<b>29</b>	<b>34</b>

### Содержание курса (второе полугодие)

#### Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев.

Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх, упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом. Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.

Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три.

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук. Ознакомление детей с танцевальными рисунками. Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение

проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

## **Тема 2. Партерная гимнастика.**

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение проученных упражнений партерной гимнастики на растягивания и гибкость.

## **Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.**

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

### **Итоговое занятие:**

- показ родителям проученного материала;
- выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

### Требования к уровню подготовки.

### К концу второго полугодия обучения дети должны

#### **знать:**

- начало и конец музыкального вступления;
- названия новых танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в паре.

#### **уметь:**

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

## **Календарно-тематический план**



## ОКТАБРЬ

	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Партерная гимнастика.	Танцевальные этюды, игры, танцы.
1я неделя	Прослушивание музыкальных примеров. Позиции рук. Движение по кругу на носках (руки на поясе, руки в движении).	Равновесие на двух, на одной ноге с различным положением рук.	Игра: «Кот и мышки».
2я неделя	Позиции рук 1,2,3. Движение по кругу на носках (руки на поясе, руки в движении). Упражнение с мячом (перекат мяча по полу).	Равновесие на двух, на одной ноге с различным положением рук. Равновесие после ходьбы.	Игры с метанием.
3я неделя	Позиции ног 1,2,5. Движение по кругу на носках, на пятках. Упражнение с мячом(мяч в одной руке).	Равновесие с закрытыми глазами. Равновесие после прыжков.	Игры с бегом и метанием.
4я неделя	Позиции рук 1,2,3. Позиции ног 1,2,5. Движение по кругу с выпадами и взмахами ног. Упражнение с мячом (удары мяча об пол).	Равновесие с закрытыми глазами. Равновесие после прыжков. Равновесие после поворотов.	Игра «с кочки на кочку» (с метанием и ловлей).

## НОЯБРЬ

	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Партерная гимнастика.	Танцевальные этюды, игры, танцы.
1я неделя	Движение по кругу допуская ускорение и замедление, в медленном темпе с подъёмом головы и движением рук.	На полу. Взмахи ногой- вперёд, в сторону в положении сидя. Взмахи рукой- «перекати поле» в положении лёжа.	Музыкальный этюд «Осень».
2я неделя	Движение по кругу пружинящим шагом.	На полу. Взмахи ногой- вперёд, в сторону в положении сидя.	Игры на ориентировку в пространстве.

	Лицом в круг- передача мяча на сильную долю.	Взмахи рукой- «перекати поле» в положении лёжа. Перекаты.	
3я неделя	Позиции рук. Позиции ног. Поклон вправо, поклон влево. Волна влево, вправо.	На полу. Взмахи ногой- вперёд, в сторону в положении сидя. Взмахи рукой- «перекати поле» в положении лёжа. Перекаты. Полушпагат.	Музыкальный этюд «Сбор урожая».
4я неделя	Позиции рук. Позиции ног. Поклон вправо, поклон влево. Приседание, не отрывая пяток от пола. Деми-плие.	На полу. Взмахи ногой- вперёд, в сторону в положении сидя. Взмахи рукой- «перекати поле» в положении лёжа. Перекаты.	Игра «оттолкни мяч».

## ДЕКАБРЬ

	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Партерная гимнастика.	Танцевальные этюды, игры, танцы.
1я неделя	Лицом в круг. Выпады на обе ноги в стороны. Передача предмета на каждый такт (сильная доля). Прыжки через скакалку.	Лёжа на животе одновременно поднять руки и ноги. Держать. «Лодочка».	Музыкальный этюд «Стрекоза».
2я неделя	Движение по кругу лёгкими пружинящими шагами. Прыжки через скакалку со сменой ног.	«Лодочка». Постараться коснуться кончиками пальцев ног головы. «Колечко».	Игры с ползанием и лазанием.
3я неделя	Движение по кругу с изменением темпа. Вальс. Приседание с отрыванием пяток от пола. Гран — плие.	Основная стойка. Ноги на ширине плеч. Наклоны вперёд до касания руками пола. Наклоны назад.	Игры-эстафеты с элементами спортивных игр.
4я неделя	Движение по кругу с изменением темпа. Вальс. Подъём на полупальцы. Релеве. Повороты в парах приставным шагом.	Упражнения со скакалкой. Скакалка вдвое. Положение лёжа.	Музыкальный этюд «Снежинки».

## ЯНВАРЬ

	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Партерная гимнастика.	Танцевальные этюды, игры, танцы.
--	---	-----------------------	----------------------------------

	движений.		
2я неделя	Повторение элементов. Релеве на высоких полупальцах. Батман крестом.	Повторение. Упражнение в положении стоя. Ласточка.	Игры с метанием. Игры с прыжками.
3я неделя	Повторение пройденных элементов. Основные шаги русского танца.	Повторение. Подготовка к кувырмам вперёд. Стойка на плеевом поясе.	Музыкальный этюд «Зимний лес».
4я неделя	<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ:</b> репетиция, показ.		

## ФЕВРАЛЬ

	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Партерная гимнастика.	Танцевальные этюды, игры, танцы.
1я неделя	Вальс. В парах меняются местами друг с другом. Три шага один такт и обратно. Прыжки шагом на обе ноги по диагонали.	Стоя на коленях сед на правое бедро, на левое бедро.	Игры-эстафеты с прыжками.
2я неделя	Движение по кругу вперёд на четыре счёта, затем поворот. Эшапе по третьей позиции. Верёвочка.	Широкие прыжки на обе ноги. Упражнение со скакалкой сидя, лёжа.	Игра-упражнение «Поезд» (сидя, стоя).
3я неделя	Движение по кругу назад, затем вперёд. Гусиный шаг. Перекидной прыжок.	Упражнения с обручем. Обруч в одной руке вверху. Круг обручем над головой.	Ритмическая игра «Автомобили».
4я неделя	Ритмические переступания с ноги на ногу с поднятием рук. Медленный подъём ноги вперёд. Волны.	Упражнения с мячом в положении сидя и лёжа. Подбрасывание мяча вверх одной рукой.	Игры на ловкость с мячом.

## МАРТ

	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Партерная гимнастика.	Танцевальные этюды, игры, танцы.
1я неделя	Движение по кругу с хлопками в ладоши. Медленный подъём ноги в сторону. Боковой	Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны вперёд и назад. Равновесие.	Музыкальный этюд «Лиса и зайцы».

	шаг.		
2я неделя	Движение приставным шагом в парах по кругу. Одноименный поворот на правой ноге, левая прижата к колену. Сильные и слабые доли.	Упражнение с обручем. Качалка.	Игра «Угадай фигуру».
3я неделя	Пружинный шаг по кругу, меняя положение рук. Одноименный поворот на левой ноге, левая прижата к колену. Сильные и слабые доли. Танец «Полька». Основные шаги (по возрасту).	Упор присед, упор лёжа. Упражнение с обручем «восьмёрка».	Эстафета.
4я неделя	Разножка в сторону, руки на поясе. Галоп вправо, влево.	Отжимание руками от пола (по возрасту). Берёзка. Упражнение со скакалкой. Скакалка вдаёе, «восьмёрка».	Музыкальный этюд «Кошечка».

## АПРЕЛЬ

	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Партерная гимнастика.	Танцевальные этюды, игры, танцы.
1я неделя	Ритмичные движения по кругу с хлопками над головой. Вертикальное равновесие. Арабеск. Шаг с подскоком.	Приседание на двух ногах- корпус прямо. Упражнение с обручем. Бросок с возвращением назад (по возрасту).	Игра «лошадки».
2я неделя	Движение из угла в угол по диагонали пружинным шагом. Прыжок «ножницы». Шаг с подскоком.	Сидя на полу, ноги вместе. Сгибая ноги, поднять их вверх и выпрямить. Упражнения с мячом. Вращение мяча на полу.	«Колобок».
3я неделя	Движения по кругу. Лицом в круг с мячом. Сильная доля- ударяют мячом об пол, слабая- мяч ловитстоящий рядом. Перекидной прыжок. Шаг с переступанием.	Страховка друг друга. Махи ногами назад. Упражнение со скакалкой. Прыжки «шагом».	Игра «попрыгушки, вы в ловушке».
4я неделя	Ритмичные прыжки на двух ногах. Круговые движения ног по полу. Рон де жамб. Полька в	Лёжа на полу, движения руками, как при плавании брасом. Упражнение с мячом. Бросок мяча под колено.	Музыкальный этюд «на поляне».

	парах.		
--	--------	--	--

## МАЙ

	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Партерная гимнастика.	Танцевальные этюды, игры, танцы.
1я неделя	Движение под марш. Прыжок с ноги на две. Соте. Бальный танец вальс. Вальсовая дорожка (по возрасту).	Полушпагаты. Упражнение с обручем. Обруч в одной руке. Вращение.	Игра «поймай обруч».
2я неделя	Вальс, движение по кругу. Три шага в каждом такте. Демиплие, релеве. Вальсовая дорожка (по возрасту, вперед и назад).	Растягивание на шпагаты (по возрасту). Упражнение со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной ноге.	Игра «ворона и воробы».
3я неделя	Движение по кругу с творческим исполнением ритмического рисунка, мелодии. Перекидной прыжок с движением рук. Балансе в парах и повороты.	Работа с руками, пластика. Кувырок вперед, назад (по возрасту). Упражнение с обручем. Перекат.	Музыкальный этюд «здравствуй, лето!»
4я неделя	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ: репетиция, показ.		

### Перечень учебно-методического обеспечения:

1. Музыкальный зал детского сада.
2. Нотно-методическая литература.
3. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
4. Фортепиано.
5. Аудио, видео аппаратура.
6. Резиновые мячи среднего размера, скакалки, гимнастические палки и обручи.
7. Коврики.

### **Список литературы:**

1. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. М., 1983.
2. Коренева Т.Ф. В мире музыкальной драматургии. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001.
3. Лифиц И.В. Учебное пособие. Ритмика. М., 1999.
4. Раевская Е.П., Руднева С.Д. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. М., 1991.
5. Франио Г. Программа по ритмике. М., 1997.